



# **TECNICAS DE ESTUDIO**

**PARA ADOLESCENTES Y JOVENES**

# PROGRAMA

## CURSO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

### OBJETIVO

Estos son algunos de los objetivos que se trabajaran en este curso con la finalidad de ayudar a los niños y adolescentes a aprender de una forma divertida y entretenida y autogestione su propio aprendizaje y encuentre recursos para su día a día escolar, deberes y trabajos.

- Gestión del tiempo para el estudio
- Saber extraer, sintetizar y relacionar ideas de un texto
- Aumentar la capacidad para procesar la información
- Aumentar el razonamiento
- Mejorar la memoria, la atención y concentración.
- Mejorar y aumentar la confianza en ellos mismos
- Mejora en los resultados escolares.

### A QUIEN VA DIRIGIDO

Indicado para a aquellos adolescentes y jóvenes que quieran mejorar y aumentar su promedio escolar; así como la capacidad de atención, concentración y memoria, de una forma divertida y entretenida. También, a aquellos estudiantes con dificultades de aprendizaje, que quieran mejorar su rendimiento académico.

### METODOLOGÍA

Learning by doing, enseñanza orientada a la acción, combinando la teoría y la práctica. Esta metodología facilita la integración y comprensión del aprendizaje para que aparezca como recurso en el momento adecuado

### IMPARTE

**Glòria Farran Trignó** (Licenciada en Psicología, Máster en psicología clínica y psicoterapia, Máster en PNL, Máster en Psicología Infantil )



**MENS VENILIA  
INTERNATIONAL  
GROUP**

### MEJORA LA MEMORIZACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MUCHO MÁS

El curso de técnicas de estudio de MVIG, está basado en técnicas de aprendizaje dinámico.

El cerebro de un joven está en fase de formación y desarrollo, dotarlo de nueva información a esta edad, le permitirá mejorar su rendimiento académico y tener mayor seguridad en sí mismo.

## **PROGRAMA**

- Presentación de los participantes.
- Técnicas mapa conceptual: Aprender a sintetizar y a encontrar las ideas básicas de un texto.
- Técnicas de memorización y retención: semántica y memoria lógica, agrupación y asociación, fórmulas matemáticas.
- Técnicas de visualización
- Gestión del tiempo
- Técnicas de estudio basadas en los accesos oculares
- Técnicas creativas y plásticas: el casillero
- Funciones ejecutivas (velocidad de procesamiento, inhibición de estímulos).
- Técnicas para mejorar las aptitudes auxiliares: Memoria, atención y concentración.
- Ejercicios de agilidad y habilidad mental.

**EDADES:** A partir de **12** años

